

## F3P – ADVANCE

Utarbeidet av Rune Gjelsnes og testet ut i sesongen 2011/2012  
Program mellom Sport (Ola Fremming) og F3P FAI

#	Øvelse	K
1	Firkant loop	3
2	Stallturn m/halv roll opp	2
3	Firepunkts-roll fra rygg til rygg	4
4	Halv firkant loop m/halv roll	2
5	Innvendig trekant loop flatsiden ned	3
6	Halv firkant loop	1
7	Rev. Knife edge	3
8	Flat 180 grader sving	1
9	Hovering m/ $\frac{1}{2}$ tork roll	4
10	Humpty bump m/ $\frac{1}{2}$ roll opp + wingover	3
11	Loop m/ 2 x $\frac{1}{4}$ roll opposite	3